

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

И.А. Шнель Шнель И.А.

От «01.09.2024»

**Десятидневное меню**  
**в школьной столовой Харитоновской СОШ**  
**филиал**  
**МБОУ «Глубоковская СОШ Завьяловского района»**  
**им. Героя Советского Союза Г.Ф. Андреева**



Школа **Завьяловского района"имени Героя Советского Союза** Утвердил: должность **руководитель**  
**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд** фамилия **Яицкая Л.Н.**  
 Возрастная категория **7-11 лет** дата **2 9 2024**  
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	180	5,6	4,51	35,3	168,6	203	15,8
				Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260	28,7
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	2,7
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,32	481	3,74
			фрукты								
			закуска	Бутерброд с маслом	60	3,12	7,57	19,57	161,3	1	13,38
			<i>итого</i>				590	23,79	29,34	97,66	724,22
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0
1	1	<b>Итого за день:</b>			590	23,79	29,34	97,66	724,22		64,32
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Рагу овощное из птицы	180	10,76	10	13,02	196	289	32,4
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,06	27,5	110	278	13,75
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,32	481	3,74
			фрукты								
			закуска	Сыр порциями	20	3,12	7,57	19,57	161,3	97	11,38
			закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43	16,8
<i>итого</i>				510	15,18	21,13	90,18	632,16		78,07	



1.	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	0
1	2	<b>Итого за день:</b>			510	15,18	21,13	90,18	632,16		78,07
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170	17,08
				Фрикадельки мясные для супов	100	20,97	10,63	0,87	182,97	175	30,8
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379	10,6
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,32	481	3,74
			фрукты								
				Булочка плюшка	100	7,8	5,8	51,15	291,5	258	14,3
			<i>итого</i>			650	33,83	23,48	193,06	770,39	
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0	0
1	3	<b>Итого за день:</b>			650	33,83	23,48	193,06	770,39		76,52
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Перловка отварная	200	5,94	5,8	42,28	244,8	302	8,8
				Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260	28,7
			гор.напиток	Какао	200	4	3,54	17,57	118,6	382	11,9



			хлеб	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,32	481	3,74
			фрукты								
			закуска	Бутерброд с маслом	60	3,12	7,57	19,57	161,3	1	13,38
			<i>итого</i>		610	28,06	34,15	107,21	859,02		66,52
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	4	<b>Итого за день:</b>			610	28,06	34,15	107,21	859,02		66,52
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из пшена и риса	200	5,79	10,64	31,88	247,6	175	21,4
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	349	3,6
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,32	481	3,74
			фрукты	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	110	32
			закуска	Бутерброд с сыром	65	4,27	9,02	19,57	179,3	3	17,38
			<i>итого</i>		715	11,44	20,93	106,2	675,9		78,12
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								



			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
1	5	<b>Итого за день:</b>			715	11,44	20,93	106,2	675,9		78,12	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	679	15,38	
				Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260	28,7	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	2,7	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,32	481	3,74	
			фрукты									
				Йогурт	200	5,6	5,4	20,4	162,4	116	29	
			<i>итого</i>		730	29,62	29,39	106,19	833,25		79,52	
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0	
2	1	<b>Итого за день:</b>			730	29,62	29,39	106,19	833,25		79,52	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694	13,8	
				Котлета рыбная	100	11,75	5,5	14	153,75	510	29,9	
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0,6	27,5	110	369	13,75	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,32	481	3,74	
			фрукты									
			закуска	Сыр порция	20	3,12	7,57	19,57	161,3	97	11,38	
			<i>итого</i>		550	19,99	19,88	110,5	703,07		72,57	
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									



			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	2	<b>Итого за день:</b>			550	19,99	19,88	110,5	703,07		72,57
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп рассольник	250	2	5,09	11,98	107,3	96	16,43
				Фрикадельки для супов	100	20,97	10,63	0,87	182,97	175	30,8
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379	10,6
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,32	481	3,74
			фрукты								
				Растегай	100	8,04	6,47	45,56	272,65	104	15,7
			<i>итого</i>		700	34,62	25,31	99,25	776,84		77,27
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0	0
2	3	<b>Итого за день:</b>			700	34,62	25,31	99,25	776,84		77,27
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	12,71	7,85	26,8	229	291	31,9
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	382	11,9
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,32	481	3,74
			фрукты								
			закуска	Бутерброд с сыром	65	4,27	9,02	19,57	179,3	3	17,38
		закуска	Овощная нарезка из свеклы с	60	1	2,51	4,91	46,26	53	9,6	



			<i>итого</i>		575	22,43	23,37	93,75	686,48		74,52
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	<b>Итого за день:</b>			575	22,43	23,37	93,75	686,48		74,52
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пюре гороховое с маслом	200	9,09	4,57	23,35	170	199	9,48
				Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608	31,2
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685	2,7
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	113,32	481	3,74
			фрукты	Банан	200	3	1	42	23,35	368	29
			<i>итого</i>		750	28,16	17,59	120,95	595,42		76,12
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	<b>Итого за день:</b>			750	28,16	17,59	120,95	595,42		76,12
		<b>Среднее значение за период:</b>			638	24,712	24,457	112,5	725,675		74,355